

составляет 10 км. Здоровые тренированные люди с рюкзаками среднего веса проходят за день 20–25 км, по пересеченной местности – 12 км. С облегченными рюкзаками в горах и тайге, втянувшиеся в походную жизнь туристы, идут по 18–20 км, а подготовленные опытные туристы проходят до 30 км [2].

Таким образом, нужно помнить, что только подготовленный турист может в полной мере насладиться познанием многообразия окружающего мира. Природа щедра и любознательному туристу полностью раскроет свои тайны. Необходимо не только знать, что в каждый конкретный момент целесообразнее всего делать, но и иметь навыки рационального использования даров природы, всего её богатства, которым она так щедро делиться с нами.

Библиографический список

1. Драгачев С.П. Туризм и здоровье / С.П. Драгачев. М.: Знание, 1984.
2. Маринин М.М. Туристические формальности и безопасность в туризме / М.М. Маринин. М.: Финансы и статистика, 2004.

О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова, Т.Н. Смолина,
(УГЛТУ, Екатеринбург)
М.В. Синдиминова
(УрФУ, Екатеринбург)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭЛЕМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЁЖИ

Для современного молодого человека принципиальное значение имеют новые механизмы социальной адаптации, реализуемые через творчество. Поэтому в *развитии адаптационной концепции здоровья* мы считаем оправданным выделение *творчества в качестве основы здорового образа жизни*.

Сферу физической культуры можно отнести к одной из основных по показателю проявлений в ней творческих возможностей молодёжи. Неспроста в последнее время возникло столько инновационных видов спорта и двигательной активности, нетрадиционных оздоровительных практик и пр. Сама физкультурно-оздоровительная деятельность – это задача «открытого» типа, предполагающая по своей сути полную самостоятельность в выборе способа решения и большое число ответов. Для развития креативности личности учащегося данные требования, предъявляемые к социальной среде, являются основными. Поскольку физкультурно-оздоровительная сфера обширна, учащиеся могут самостоятельно и достаточно легко решать *проблему выбора* своего места и роли в ней с помощью поисковой активности. Но *выбор* – это одна из фундаментальных категорий бытия, следовательно, и здоровья,

поскольку *здоровье – производное бытия*. Такие широкие возможности наблюдаются далеко не во всех сферах человеческой деятельности. Например, в математике, физике, музыке и других областях далеко не все могут найти, реализовать себя, в отличие от физкультурной деятельности, которая обусловлена не только культурой, но и врождённой способностью и потребностью в двигательной активности.

Системно-структурный характер феномена физической культуры позволяет рассмотреть её сущность и способы функционирования на различных уровнях досуга, где выделяются отдых, движение, развлечения, просвещение, творчество, праздник [1]. В последние два десятилетия развивающейся структуре рекреации и месте двигательной активности в ней уделяется повышенное внимание [2]. Анализ показывает, что все виды физкультурной деятельности принимают активное участие в реализации содержательной стороны всех уровней досуга. При этом прослеживается общая тенденция, свидетельствующая о том, что в процессе жизнедеятельности индивид переходит от простых форм активности (физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации) – к более сложным (физкультурной спортизации, физкультурному образованию), от потребления (освоения) культуры – к созданию многообразных культурных ценностей в сфере физической культуры, от индивидуальной деятельности – к социальной [1]. Следовательно, физическая культура в силу своей *полифункциональности* пронизывает все уровни досуга и является неотъемлемым компонентом свободного времени.

В сфере физической культуры, физического воспитания каждый человек может найти для себя подходящую «экологическую» нишу. Качественно это могут быть различные уровни физкультурной деятельности: от лечебного, реабилитационного, рекреационного, до спортивно-ориентированного. Более того, мы бы выделили в качестве наивысшего уровня физической культуры личности *экспериментально-творческий*, на котором постигается общеразвивающая, общеоздоровительная глубина и сущность данного феномена. Оправданием для учащих, не нашедших себя в физкультурной деятельности, можно считать, кроме социально-экономических и семейных факторов, также и непродуктивную организацию образовательного процесса в целом и по физической культуре в частности. В случае, если учащийся на занятиях пробует, исследует себя в широком диапазоне собственных психофизических возможностей, он непременно найдёт наиболее оптимальные индивидуальные формы и средства физической культуры для целей личностного развития. Однако, такая поисковая активность, нахождение для себя нового в двигательной сфере сама представляет *творческий процесс*, следовательно, процесс, *повышающий потенциал здоровья, способствующий социализации*.

Социально-адаптивной основой в организации учебных занятий по физической культуре мы считаем использование в образовательной сфере

основного валеообразующего принципа – *ориентирование на свои индивидуальные возможности*, т.е., в общефилософском смысле, «жизнь по средствам». К сожалению, часто в педагогической практике по физической культуре не только присутствует, но и активно применяется противоположный принцип – ориентирование на других, иными словами – «жизнь в долг». В первом случае при возникновении проблем со здоровьем человек пытается найти причины и ресурсы в себе, во втором – ищет причины на стороне, в других людях, событиях, обстоятельствах, условиях и т.д. В одном случае имеем, соответственно, ресурсный (самодостаточный) тип валеоустановки, в другом – дефицитарный или манипулятивный.

Таким образом, моделируя на учебных занятиях по физической культуре креативно-процессуальный тип деятельности учащихся, преподаватель средствами педагогики создаёт условия, сходные со здоровым образом жизни. Приближение к такой модели занятий достигается соблюдением ряда *требований* и учётом социально-психологической *адаптивной специфики* физкультурной деятельности. К требованиям можно отнести следующее.

1. Учебный процесс по физической культуре должен быть ориентирован на общее *развитие личности учащегося, дивергентности* его мышления, *креативности* в целом.

2. Образовательный процесс должен не только затрагивать *мотивационно-ценностную структуру личности* учащегося, но и формировать *социально значимые имиджеобразующие личностные качества*. Таковыми являются: уверенность, самостоятельность, коммуникабельность, инициативность, ответственность.

3. С учётом новых требований по улучшению качества образования по дисциплине «физическая культура» необходимо внедрение *личностно-ориентированных, личностно-деятельных технологий*.

4. Спектр видов физкультурно-оздоровительной деятельности, используемый на занятиях, должен расширяться за счёт овладения комплексами психорегулирующих методик, знаний и практических навыков по основам массажа, гигиене, закаливанию природными факторами, нетрадиционным средствам рекреации и оздоровления в целом, др.

5. Физкультурно-оздоровительная деятельность должна приводить в широком смысле к экологизации сознания учащихся.

К *социально-психологической адаптивной специфике* физкультурной деятельности можно отнести следующие аспекты.

1. Средствами физической культуры хорошо дифференцируются и воспитываются *гендерные роли* учащихся.

2. Физкультурная деятельность является благодатной почвой для *формирования культуры общения*.

3. В физкультурно-оздоровительной деятельности, на наш взгляд, наиболее гармонично решается проблема диалектической *взаимообуслов-*

ленности общения и обособления личности, рассматривавшейся многими философами.

4. На базе физкультурной деятельности зримо выявляются *особенности онтогенеза* как формы проявления общих закономерностей. Более того, сама физкультурная деятельность влияет на особенности онтогенеза.

5. Физкультурная деятельность является значимым фактором *восприятия себя в мире*. Многие явления, происходящие в окружающем нас мире и в нашем организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности.

6. С помощью физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности возможно *преодоление отрицательной направленности личности* молодого человека.

Итак, главной задачей расширения видов физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках занятий по физической культуре является формирование у молодёжи дивергентного мышления, комплекса социально значимых и одобряемых норм, смысла жизни, эколого-валеологических ценностей.

Библиографический список

1. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. 2003. № 8. С. 2–9.

2. Утишева Е.В. Физкультурное образование: социально-педагогические и социологические проблемы: автореф. дис. ... докт. социол. наук. / Е.В. Утишева. СПб., 1999.

Е.Г. Титова
(МОУ ДОД ДШИ, Омск)

О НЕКОТОРЫХ ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЕ

В Послании Президента России Д.А. Медведева Федеральному собранию Российской Федерации (2008 г.) подчеркивалось, что духовное единство народа и объединяющие его моральные ценности являются таким же важным фактором развития, как политическая и экономическая стабильность. Далее Президент РФ отмечает: «... Общество лишь тогда способно ставить и решать масштабные национальные задачи, когда у него